



「ひきこもり地域支援センターにおける支援の質の向上及び  
平準化を目的とした職員の養成手法に関する研究事業」研修試行

一般社団法人ひきこもりUX会議共同代表理事 林 恭子



有限責任監査法人トーマツ  
オンライン(2022.2.8)



### 自己紹介

高校2年で不登校、20代半ばでひきこもりを経験する。  
信頼できる精神科医や同じような経験をした仲間達と  
出会い少しずつ自分を取り戻す。  
2012年から、「自分たちのことは自分たちで伝えよう」と  
“当事者発信”を開始し、イベント開催や講演、研修会の講師  
などの当事者活動をしている。

新ひきこもりについて考える会世話人/ヒッキーネット事務局/  
NPO法人Node理事/一般社団法人polyphony理事  
東京都ひきこもりに係る支援協議会委員  
就職氷河期世代支援の推進に向けた全国プラットフォーム議員  
東久留米市男女平等推進市民会議議員 等歴任



一般社団法人  
ひきこもりUX会議

共同代表理事 林 恭子



ひきこもりとは・・・

### <生きるための行為>

このままでは破綻する  
立ち止まって考えないと生きていけないという状態



### 一般社団法人 ひきこもりUX会議



2014年6月設立。

メンバー全員が、不登校、ひきこもり、発達障がい、性的マイノリティ当事者・経験者。  
生きづらさや葛藤、居場所のなさ、また様々な支援、そのすべてがUnique experience  
(ユニーク・エクスペリエンス=ユーザー体験、固有の体験)だと捉え、当事者の視  
点から「生存戦略」の提案・発信を続けている。

● ひきこもり × おしゃれカフェ (2015年)



● ひきこもりUXフェス (2016年)



● ひきこもりUX DAY CAMP (2019年)



## ひきこもり女子会 参加者の声

ひきこもり女子会というものが存在しているということに、とても救われています。ありがとうございます。(20代)

外に出る大きなきっかけを貰いました。人と会うため、自分自身の手入れをしつかりしようと思えました。女性だけの集まりはとても珍しく、本当にありがたいです。(20代)

ひきこもり女子会の事知った時嬉しかった。人と話すのが怖くて苦手だけど参加とてもしいです。ただ会場が遠くて断念。田舎は交通に本当に不便。車がないと尚更。いつかうちの県でも開催してほしいです。何かきっかけ掴みたい。(40代)

生きていても良いと肯定してもらったよのような気持ちになれた。次の女子会までに達成する目標を設定して行動できた。(20代)

とても力づけられると共に、私はこんな出会いを求めていたのだと気づかされました。(30代)

世の中では怒らせてると批判されている、ひきこもり女性に目を向けて頂き活動をさせている事に感謝しています。会などには参加できませんがサイト等をみると自分だけじゃないんだと自己嫌悪が和らいだりして助かっています。(30代)

## ひきこもりUX女子会



- ◎ 2016年6月  
ひきこもり等の生きづらさを抱える  
女性自認の方を対象に 東京・表参道にて開始
- ◎ これまでに160回以上開催のべ4,600名  
(10代～60代) が参加
- ◎ 参加者の25%は主婦

全国キャラバン実施  
(2017-2019)

札幌、帯広、米沢、盛岡、新潟、富山、仙台、東京、  
名古屋、静岡、大阪神戸、京都、広島、高松、松山、  
高知、福岡、熊本、沖縄 にて開催

## ひきこもり・生きづらさについての実態調査2019



- 全都道府県から1686名が回答
- 回答者の年齢層は10代～80代
- 回答者の60%が女性

調査に届いた声を分析・考察し、2021年6月に  
『ひきこもり白書2021』として刊行

## 実態調査

### 調査に寄せられた声（自由記述）

#### 「ひきこもり」への理解について

●引きこもりは本人の努力不足だとか甘えだとか言えだと言説がこれまで多く流布されてきている印象ですが、それは大きな間違いだと思います。みんな言葉にできない複雑な生きづらさを抱えて一生懸命生きようとしているだけだと思います。生きづらさを抱えた人たちがより良い生活ができる社会になることを切に願います。

●人に悩みを話すと、怠け者とか言われ、傷つくことも多く、まだまだ理解者はない。何より支援者の理解のなさ、支援者が求めてくるハードルの高さ。もっと当事者の心に寄り添うことはできないのでしょうか？支援を求めて傷つくことが辛いです。

●引きこもる女性をいえないものにならないで欲しい

『ひきこもり白書2021～1,686人の声から見た生きづらさ・ひきこもりの実態～』より

## 支援についての声

- 社会復帰ありきではなく、ひきこもりの本人にまず居場所と自己肯定感を与えられるような支援はないものか。
- 担当の支援員が引きこもり等に理解がない人だった。
- どこに相談していいか、窓口がわかりづらかった。
- 電話予約の段階で名前や住所、相談内容を伝えなければならず、断念しました。
- 前が見えない状況を説教するだけで現実的な仕事に結びつく支援はなかった。
- 「個性を活かす」のではなく「社会人としてふるまう」ことを強制されているようで苦痛だった。

## 実態調査

### 調査に寄せられた声（自由記述）につき

#### 将来への不安

- 本当の孤独になったら私はどうなってしまうのだろうか。
- 頑張っても普通に生きられないならせめて安楽死させてください。

#### 働くこと/社会参加について

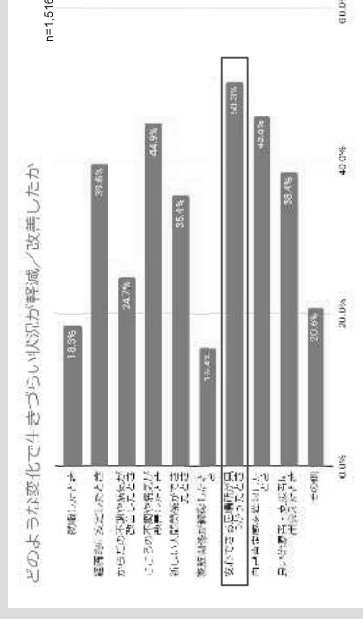
- なかなか人間関係が築くのが難しい人でも就労支援に行くど普通の方たちと同じ所を紹介されて続きません。
- 働いてはひきこもるを繰り返しています
- 決して働く意欲がないのではなく社会に居場所をつくれなかった

#### 似た経験を持つ人と生まれる安心感

- 当事者会で同じ過去を持つ人同士安心して話せることに救われています

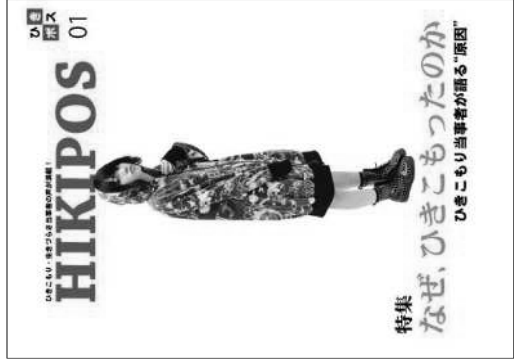
『ひきこもり白書2021～1,686人の声から見た生きづらさ・ひきこもりの実態～』より

調査からは「安心できる居場所」と「就労をゴールとしな  
い支援」が望まれていることが明らかになりました。



「安心できる居場所が見つかったとき」50.3%

『ひきこもり・生きづらさについての実態調査2019』より



各地の当事者活動



ひき桜(神奈川県)

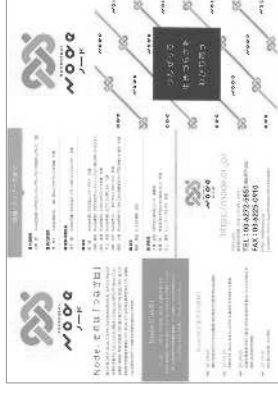


勝手に橋本新聞(静岡県)



**「NPO法人Node」**  
 2018年5月設立  
 日本初のひきこもり当事者・経験者の全国組織

- NPO法人 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク (北海道)
- ピアカフェ夢こもり | 青森さくらの会(青森)
- ひきこもりフューチャーセッション庵 -TORI-(東京)
- ひきこもりブレイス多摩(東京)
- 一般社団法人 ひきこもりUX会議(東京)
- NPO法人 ウィークタイ(大阪)
- NPO法人 グローバル・シッブスこうべ(兵庫)
- 一般社団法人 hito.toco(香川)



1. 就労支援への危惧について

この20年余りの就労支援は、ひきこもり当事者のニーズや対象年齢とマッチしていなかっただため、助けが必要などころに行き届かず、8050問題等のひきこもりの高年齢化が進んだと考える。

これまでと同様の就労や経済的自立を目指すだけの支援をしても状況の改善がされないであろうことは明白であり、当事者の声を聞く機会を設け、ニーズに合った支援の構築が望まれる。

**「就労支援」の手前の支援が求められている**

## 2. ひきこもり支援の在り方

### 2.1. 居場所づくり

“自分が生きていいと思えない”ほど自己肯定感が決定的に失われている当事者にとり、支援のはじめの一步が「就労支援」ではハードルが高すぎる。

まずは、「外出の練習」「電車に乗る練習」「人のいる場所に1時間居る練習」「会話の練習」など、人間関係づくりや“生きていい”と思える”自己肯定感の獲得のために、**心理的安全性の確保された場で人や外の世界に慣れることから始める支援(居場所/外出機会の創出)が必要**である。

### 2.2. 支援者への研修と相談できるサービスの構築

ひきこもりや就労の支援サービスにアクセスしたものの、「話をきいてもらえなかった」「相談先で傷つけられた」「年齢制限があり、自分が対象に含まれていなかった」といった声をよく聞く。支援を必要としている当事者のニーズに確実に応えるためには、**行政・民間支援職員のひきこもりへの理解促進の為に研修、相談窓口の増設、他部署・他機関との連携、支援年齢の制限を撤廃することは急務**である。

支援を求めたにも関わらず適切な対応がなされない場合、孤立化を進め、回復には逆効果である。

## 2. ひきこもり支援の在り方 (つづき)

### 2.3. 就労支援

失敗を恐れず安心して働ける職場環境作りや、**何度でもチャレンジできる仕組み、正社員でなくとも暮らしていける仕組みが必要**だと考える。  
現代は、雇用形態や働き方も多様化している。就労支援の現場においても、多様な仕事・職の選択肢が提示されれば「働けない」と考える当事者にとって、「働く」ことへのイメージに繋がるのではない。

### 2.4. 生きるための支援

近年、社協や障害者支援団体、民生委員などからの問合せが増えている。高年齢化したひきこもり当事者の中にはすでに親の介護や見取りをしている人もおり、行政、民間含め、あらゆる地域の関係者が連携し、地域で安心して暮らしていける仕組み作りが必要とされている。  
地域連絡協議会(プラットフォーム)等を作り、**場合により働けなくとも地域で生きていける仕組み作りが必要**とされている。

## 3. 当事者団体への支援

### 3.1. 当事者活動について

近年、当事者メディアの発刊、体験談などの講演、イベント主催、居場所作り、交流会の開催等に取り組み、当事者が増加しており、全国で当事者活動がさかんになってきている。こうした**当事者活動は当事者からの信頼も得やすく、ひきこもり支援施策に有用**である。



- ひきこもり女子会  
ひきこもりや生きづらさを抱える女性向けの当事者会



- ひきボス  
ひきこもり当事者、経験者の声を発信する  
情報発信メディア

## 3. 当事者団体への支援(つづき)

### 3.2. 当事者活動の課題

当事者活動が広がる一方で、**活動の持続性に困難を感じている団体・個人は多い**。ひきこもり関連企画の場合、対象者が経済困窮状態となるため、イベント等の参加費の相場は無料から300円ほど。

主催者はボランティア的な関わりで生活維持が難しく、モチベーション低下や経済的困窮とともに廃れてしまう状況が頻発している。

主催者や発起人が安定して活動を続けていくために、従来の「支援機関や支援者への支援」だけでなく、**直接的に当事者活動を利用・支援**することで、**支援の質**が上がり、**それにより効果増大が見込める**。

**当事者団体は当事者へのリーチが、行政は資金確保や場の確保等が強味であり、連携は互いの苦手分野を補充しつつより良い支援の構築が図れる。**

ひきこもりUX会議は複数の自治体と連携し事業を進めているが、こうした事例のように行政と当事者団体との連携を進めて欲しい。

ひきこもり当事者・家族・支援領域のプラットフォーム  
 「Junction」整備構築事業  
 (厚生労働省「生活困窮者及びひきこもり支援に関する民間団体活動助成事業」)

## ひきこもり支援のプラットフォームづくり

自治体、当事者、親の会、  
 民間支援団体、企業等が  
 共に支援について考え、  
 より良い支援を構築していくための  
 プラットフォームをつくる

③ 「ひきこもりUXラウンジ」  
 出会い・対話・交流の場



④ リーフレットの作成  
 ひきこもりや生きづらさに関する支援窓口・  
 居場所など地域にある社会資源を可視化する



## 主な事業内容

① 地域のプラットフォーム会議  
 UX会議と自治体が中心となり、当事者会、  
 家族会、民間支援団体、社協、企業などが  
 集い共に支援について考える



② ひきこもりを捉え直す講演会  
 地域や支援者の方への理解促進



## 支援者の方にはやってほしいこと

1 居場所作り  
 当事者活動  
 の支援

2 当事者・経験者  
 の声を聴く  
 機会作り  
 講演会、フォーラムなど

3 支援者向けの  
 研修  
 講師を当事者に

4 庁内での連携  
 縦割りをなくし、  
 どのような事例にも  
 対応できるように

5 地域資源  
 訪問者の  
 開拓  
 企業、商店、農家、  
 歯科医、美容師など

6 各種手続き  
 の指南  
 福祉の利用方法  
 行政手続きや地域  
 での生活に必要な  
 手続き

7 女性・LGBT  
 当事者への  
 配慮

8 個別相談  
 カウンセリング  
 家族相談等

# ひきこもり UX会議



生徒つらやちや問題点を解放し、人柱と社業をリデザインする。

SCROLL



<https://uxkaigi.jp/>

ひきこもりUX会議

検索

